



## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 1

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 1

Категория: многолетние 5-11 класс

| №<br>реп.        | Принем пищи, наименование блюда                    | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |      |       |        |      |        |        |        |        |      | Минеральные вещества (мг) |       |        |  |  |  |  |  |  |  |
|------------------|----------------------------------------------------|-----------------|-------------------------|-------|--------|-------------------------------------------|---------------|------|-------|--------|------|--------|--------|--------|--------|------|---------------------------|-------|--------|--|--|--|--|--|--|--|
|                  |                                                    |                 | Б                       | Ж     | У      |                                           | В1            | В2   | С     | А      | Д    | К      | Са     | Р      | Mg     | Fe   | I                         | Se    | F      |  |  |  |  |  |  |  |
| 1                | 2                                                  | 3               | 4                       | 5     | 6      | 7                                         | 8             | 9    | 10    | 11     | 12   | 13     | 14     | 15     | 16     | 17   | 18                        | 19    | 20     |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак          |                                                    |                 |                         |       |        |                                           |               |      |       |        |      |        |        |        |        |      |                           |       |        |  |  |  |  |  |  |  |
|                  | Круассан                                           | 60              | 3,72                    | 10,62 | 27,42  | 221,4                                     | 0,00          | 0,00 | 0,00  | 0,00   | 0,00 | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00 | 0,00                      | 0,00  | 0,00   |  |  |  |  |  |  |  |
| 268/АК           | Биточки из мяса с соусом                           | 100             | 7,11                    | 13,4  | 12,36  | 194,04                                    | 0,24          | 0,08 | 1,38  | 80,04  | 0,03 | 40,18  | 10,85  | 80,69  | 8,23   | 1,21 | 22,71                     | 0,71  | 15,46  |  |  |  |  |  |  |  |
| 303/АК           | Каша гречневая с маслом сл                         | 180             | 10,32                   | 7,31  | 46,37  | 292,5                                     | 0,14          | 0,08 | 0,00  | 16,74  | 0,08 | 143,57 | 15,66  | 119,54 | 78,68  | 2,68 | 71,71                     | 2,31  | 9,26   |  |  |  |  |  |  |  |
| 377              | Чай с лимоном                                      | 200/3,5         | 0,13                    | 0,02  | 15,2   | 97                                        | 0,00          | 0,01 | 0,56  | 1,39   | 0,35 | 25,32  | 5,89   | 7,85   | 4,19   | 0,78 | 0,00                      | 0,01  | 1,36   |  |  |  |  |  |  |  |
| ПР               | Хлеб пшеничный                                     | 30              | 2,43                    | 0,3   | 14,64  | 81,02                                     | 0,03          | 0,09 | 0,00  | 0,00   | 0,09 | 27,9   | 12     | 19,5   | 4,2    | 0,33 | 0,96                      | 1,8   | 7,35   |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого за Завтрак |                                                    |                 |                         |       |        |                                           |               |      |       |        |      |        |        |        |        |      |                           |       |        |  |  |  |  |  |  |  |
|                  |                                                    | 574             | 23,71                   | 31,65 | 115,99 | 885,96                                    | 0,41          | 0,26 | 1,94  | 98,17  | 0,55 | 236,97 | 44,4   | 227,58 | 95,3   | 5    | 95,38                     | 4,83  | 33,43  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед             |                                                    |                 |                         |       |        |                                           |               |      |       |        |      |        |        |        |        |      |                           |       |        |  |  |  |  |  |  |  |
| ПР               | Икра кабачковая                                    | 100             | 2,73                    | 7,19  | 14,55  | 133,8                                     | 0,00          | 0,00 | 2,3   | 27     | 0,00 | 274    | 17     | 29     | 14     | 0,7  | 0,00                      | 0,4   | 0,00   |  |  |  |  |  |  |  |
| 88               | Щи из св.капусты с картофелем<br>сметаной, зеленью | 250/5/1         | 2,04                    | 6,18  | 8,2    | 96,53                                     | 0,05          | 0,01 | 25,38 | 6,57   |      | 5,8    | 40,84  | 41,08  | 17,93  | 0,67 |                           |       |        |  |  |  |  |  |  |  |
| 291              | Плов из птицы                                      | 250             | 21,88                   | 13,88 | 44,66  | 381,66                                    | 0,08          | 0,09 | 2,77  | 261,66 | 0,00 | 180,99 | 31,28  | 154,19 | 39,02  | 1,32 | 108,88                    | 5,66  | 139,76 |  |  |  |  |  |  |  |
| 349              | Компот из смеси сухофруктов + С<br>витамин         | 200             | 0,66                    | 0,09  | 32,01  | 132,8                                     | 0,00          | 0,00 | 0,25  | 12     | 0,00 | 0,00   | 39,96  | 3,46   | 1,7    | 0,11 | 0,00                      | 0,00  | 0,00   |  |  |  |  |  |  |  |
| ПР               | Хлеб пшеничный                                     | 30              | 2,43                    | 0,3   | 14,64  | 81,02                                     | 0,03          | 0,09 | 0,00  | 0,00   | 0,09 | 27,9   | 12     | 19,5   | 4,2    | 0,33 | 0,96                      | 1,8   | 7,35   |  |  |  |  |  |  |  |
| ПР               | Хлеб ржано пшеничный                               | 30              | 2,43                    | 1,02  | 12,66  | 66,6                                      | 0,05          | 0,24 | 0,12  | 0,00   | 0,24 | 73,5   | 19,5   | 47,4   | 14,1   | 1,17 | 0,00                      | 9,27  | 4,35   |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого за Обед    |                                                    | 866             | 32,17                   | 28,66 | 126,72 | 892,41                                    | 0,21          | 0,43 | 30,82 | 307,23 | 0,33 | 562,19 | 160,58 | 294,63 | 90,95  | 4,3  | 109,84                    | 17,13 | 151,46 |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого за день    |                                                    | 1440            | 55,88                   | 60,31 | 242,71 | 1778,37                                   | 0,62          | 0,69 | 32,76 | 405,4  | 0,88 | 799,16 | 204,98 | 522,21 | 186,25 | 9,3  | 205,22                    | 21,96 | 184,88 |  |  |  |  |  |  |  |

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могилынский М.П.

День: 2

Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний

Категория: многолетние 5-11 класс

| №<br>ре-<br>ц.   | Прием пищи, наименование блюда             | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |      |      |        |      |         |        |        | Минеральные вещества (мг) |      |       |       |        |  |  |  |
|------------------|--------------------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|------|------|--------|------|---------|--------|--------|---------------------------|------|-------|-------|--------|--|--|--|
|                  |                                            |              | Б                    | Ж     | У      |                                | В1            | В2   | С    | А      | Д    | К       | Са     | Р      | Мg                        | Fe   | I     | Se    | F      |  |  |  |
| 1                | 2                                          | 3            | 4                    | 5     | 6      | 7                              | 8             | 9    | 10   | 11     | 12   | 13      | 14     | 15     | 16                        | 17   | 18    | 19    | 20     |  |  |  |
| Завтрак          |                                            |              |                      |       |        |                                |               |      |      |        |      |         |        |        |                           |      |       |       |        |  |  |  |
| 209              | Яйцо вареное                               | 60           | 7,62                 | 6,9   | 0,42   | 94,5                           | 0,03          | 0,24 | 0,00 | 93,6   | 2,64 | 69,72   | 29,04  | 100,22 | 6,26                      | 1,31 | 10,56 | 16,21 | 29,04  |  |  |  |
| 173              | Каша молочная геркулесовая с маслом сливоч | 250/5        | 9,8                  | 10,51 | 43,83  | 309,11                         | 0,17          | 0,16 | 0,52 | 26,7   | 0,07 | 243,02  | 130,15 | 205,82 | 61,75                     | 1,52 | 45,44 | 12,99 | 35,15  |  |  |  |
| 382              | Какао с молоком                            | 200          | 4,08                 | 3,54  | 17,58  | 118,6                          | 0,03          | 0,13 | 0,52 | 13,27  | 0,00 | 171,28  | 110,5  | 101,09 | 26,97                     | 0,92 | 7,92  | 1,76  | 26,22  |  |  |  |
| ПР               | Хлеб пшеничный                             | 40           | 3,24                 | 0,4   | 19,52  | 108,49                         | 0,04          | 0,12 | 0,00 | 0,00   | 0,12 | 37,2    | 16     | 26     | 5,6                       | 0,44 | 1,28  | 2,4   | 9,8    |  |  |  |
| Итого за Завтрак |                                            | 555          | 24,74                | 21,35 | 81,35  | 630,7                          | 0,27          | 0,65 | 1,04 | 133,57 | 2,83 | 521,22  | 285,69 | 433,13 | 100,58                    | 4,19 | 65,2  | 33,36 | 100,21 |  |  |  |
| Обед             |                                            |              |                      |       |        |                                |               |      |      |        |      |         |        |        |                           |      |       |       |        |  |  |  |
| 67               | Винегрет овощной                           | 100          | 1,4                  | 10,04 | 7,29   | 125,1                          | 0,04          | 0,03 | 3,98 | 201,46 | 0,00 | 211,83  | 22,83  | 36,37  | 16,55                     | 0,7  | 37,94 | 0,22  | 17,78  |  |  |  |
| 16/АК            | Суп-харчо с мясом и зеленью                | 15/250/1     | 3,56                 | 6,11  | 11,93  | 114,57                         | 0,09          | 0,03 | 0,78 | 0,02   | 0,00 | 29,84   | 8,54   | 55,99  | 9,32                      | 0,57 | 46,55 | 0,04  | 13,01  |  |  |  |
| 301              | Кнедли куриные с соусом                    | 100          | 8,98                 | 12,45 | 6,79   | 134,63                         | 0,04          | 0,05 | 1,54 | 23,32  | 0,02 | 86,48   | 20,37  | 72,04  | 12,15                     | 0,68 | 54,33 | 4,74  | 92,24  |  |  |  |
| 202/304          | Макаронные изделия отварные                | 180          | 6,63                 | 5,42  | 31,74  | 202,14                         | 0,06          | 0,01 | 0,00 | 19     | 0,07 | 57,12   | 16,66  | 49,22  | 7,82                      | 0,98 | 54,72 | 0,04  | 14,46  |  |  |  |
| 342              | Компот из свежих яблок + С витамин         | 200          | 0,16                 | 0,16  | 27,88  | 114,6                          | 0,01          | 1,83 | 0,02 | 0,01   | 92,3 | 6,13    | 3,84   | 3,15   | 0,84                      | 0,7  | 0,1   | 2,82  |        |  |  |  |
| ПР               | Хлеб пшеничный                             | 30           | 2,43                 | 0,3   | 14,64  | 81,02                          | 0,03          | 0,09 | 0,00 | 0,00   | 0,09 | 27,9    | 12     | 19,5   | 4,2                       | 0,33 | 0,96  | 1,8   | 7,35   |  |  |  |
| ПР               | Хлеб ржано пшеничный                       | 30           | 2,43                 | 1,02  | 12,66  | 66,6                           | 0,05          | 0,24 | 0,12 | 0,00   | 0,24 | 73,5    | 19,5   | 47,4   | 14,1                      | 1,17 | 0,00  | 9,27  | 4,35   |  |  |  |
| Итого за Обед    |                                            | 906          | 25,59                | 35,5  | 112,93 | 838,66                         | 0,32          | 0,46 | 8,25 | 243,82 | 0,43 | 578,97  | 106,03 | 284,36 | 67,29                     | 5,27 | 195,2 | 16,21 | 152,01 |  |  |  |
| Итого за день    |                                            | 1461         | 50,33                | 56,85 | 194,28 | 1469,36                        | 0,59          | 1,11 | 9,29 | 377,39 | 3,26 | 1100,19 | 391,72 | 117,49 | 167,87                    | 9,46 | 260,4 | 49,97 | 252,22 |  |  |  |



## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могилынский М.П.

День: 3

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 1

Категория: Многолетние 5-11 клсс

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда             | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |      |       |        |       |         | Минеральные вещества (мг) |        |        |       |        |       |        |
|-------------------------|--------------------------------------------|-----------------|-------------------------|-------|--------|-------------------------------------------|---------------|------|-------|--------|-------|---------|---------------------------|--------|--------|-------|--------|-------|--------|
|                         |                                            |                 | Б                       | Ж     | У      |                                           | В1            | В2   | С     | А      | Д     | К       | Са                        | Р      | Mg     | Fe    | I      | Se    | F      |
| 1                       | 2                                          | 3               | 4                       | 5     | 6      | 7                                         | 8             | 9    | 10    | 11     | 12    | 13      | 14                        | 15     | 16     | 17    | 18     | 19    | 20     |
| <b>Завтрак</b>          |                                            |                 |                         |       |        |                                           |               |      |       |        |       |         |                           |        |        |       |        |       |        |
| 45                      | Салат из белокочанной капусты с<br>зеленью | 100             | 1,37                    | 5,08  | 8,44   | 84,96                                     | 0,02          | 0,03 | 14,84 | 1,49   | 0,00  | 199,93  | 43,45                     | 24,05  | 12,46  | 0,5   | 72,5   | 6,91  | 0,52   |
| 233                     | Рыба запеченная под молочным<br>соусом     | 100             | 6,8                     | 6,81  | 9,67   | 127                                       | 0,06          | 0,09 | 0,49  | 27,67  | 10,14 | 262,18  | 70,64                     | 166,28 | 34,79  | 0,59  | 118,72 | 9,68  | 386,67 |
| 312                     | Пюре картофельное с м/сливоч               | 180             | 3,67                    | 5,76  | 24,53  | 164,7                                     | 0,12          | 0,11 | 10,38 | 18,78  | 0,07  | 633,24  | 40,96                     | 84,62  | 28,69  | 1,07  | 60,23  | 0,75  | 37,94  |
| 375                     | Чай с сахаром                              | 200             | 0,07                    | 0,02  | 15     | 93                                        | 0,00          | 0,01 | 0,00  | 0,3    | 0,00  | 20,58   | 4,66                      | 7,18   | 3,83   | 0,76  | 0,00   | 0,00  | 0,00   |
| ПР                      | Хлеб пшеничный                             | 30              | 2,43                    | 0,3   | 14,64  | 81,02                                     | 0,03          | 0,09 | 0,00  | 0,00   | 0,09  | 27,9    | 12                        | 19,5   | 4,2    | 0,33  | 0,96   | 1,8   | 7,35   |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                            |                 |                         |       |        |                                           |               |      |       |        |       |         |                           |        |        |       |        |       |        |
|                         |                                            | 610             | 14,34                   | 17,97 | 72,28  | 550,68                                    | 0,23          | 0,33 | 25,71 | 48,24  | 10,3  | 143,81  | 171,71                    | 301,63 | 83,97  | 3,25  | 252,41 | 19,14 | 432,48 |
| <b>Обед</b>             |                                            |                 |                         |       |        |                                           |               |      |       |        |       |         |                           |        |        |       |        |       |        |
| Акт                     | Салат Стелной                              | 100             | 1,75                    | 6,18  | 9,25   | 100                                       | 0,03          | 0,02 | 2,97  | 215,94 | 0,00  | 123,9   | 13,84                     | 26,29  | 11,27  | 0,44  | 36,69  | 0,09  | 12,73  |
| 355                     | Солянка по домашнему                       | 0/10/250/5      | 4,12                    | 7,96  | 6,68   | 110,53                                    | 0,04          | 0,04 | 4,96  | 4,22   | 0,00  | 210,46  | 19,61                     | 62,48  | 15,58  | 0,9   | 2,74   | 0,17  | 12,64  |
| 278                     | Тефтели тушеные в соусе                    | 100             | 5,98                    | 14,37 | 10,68  | 195,97                                    | 0,17          | 0,07 | 1,88  | 0,04   | 0,02  | 43,79   | 17                        | 78,76  | 7,69   | 0,98  | 36,66  | 0,65  | 14,31  |
| 1/198                   | Пюре из бобовых с м/раст                   | 180             | 15,59                   | 7,79  | 40,03  | 291,5                                     | 0,49          | 0,1  | 0,00  | 1,02   | 0,00  | 613,66  | 92,16                     | 243,72 | 79,2   | 5,06  | 74,2   | 9,76  | 22,35  |
| 48 (АК)                 | Компот из изюма + С витамин                | 200             | 0,35                    | 0,08  | 29,85  | 122,2                                     | 0,02          | 0,01 | 0,23  | 0,54   | 1,5   | 103,34  | 13,98                     | 16,85  | 5,5    | 0,45  | 0,11   | 0,08  | 30,87  |
| ПР                      | Хлеб пшеничный                             | 30              | 2,43                    | 0,3   | 14,64  | 81,02                                     | 0,03          | 0,09 | 0,00  | 0,00   | 0,09  | 27,9    | 12                        | 19,5   | 4,2    | 0,33  | 0,96   | 1,8   | 7,35   |
| ПР                      | Хлеб ржано пшеничный                       | 30              | 2,43                    | 1,02  | 12,66  | 66,6                                      | 0,05          | 0,24 | 0,12  | 0,00   | 0,24  | 73,5    | 19,5                      | 47,4   | 14,1   | 1,17  | 0,00   | 9,27  | 4,35   |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                            |                 |                         |       |        |                                           |               |      |       |        |       |         |                           |        |        |       |        |       |        |
|                         |                                            | 916             | 32,65                   | 37,7  | 123,79 | 967,82                                    | 0,83          | 0,57 | 10,16 | 221,76 | 1,85  | 1196,51 | 188,09                    | 495    | 137,54 | 9,33  | 151,36 | 21,82 | 104,6  |
| <b>Итого за День</b>    |                                            |                 |                         |       |        |                                           |               |      |       |        |       |         |                           |        |        |       |        |       |        |
|                         |                                            | 1526            | 46,99                   | 55,67 | 196,07 | 1518,5                                    | 1,06          | 0,9  | 35,87 | 270    | 12,15 | 2340,34 | 359,8                     | 796,63 | 221,51 | 12,58 | 403,77 | 40,96 | 537,08 |

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**  
**Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.**

Сезон: Осенне-зимний  
 День: 4  
 Неделя: 1

Категория: Многолетние 5-11 клсс

| №<br>реп.        | Прием пищи, наименование блюда         | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |      |       |         |      |         |        |        |        |       | Минеральные вещества (мг) |       |        |  |  |  |  |  |  |  |
|------------------|----------------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|------|-------|---------|------|---------|--------|--------|--------|-------|---------------------------|-------|--------|--|--|--|--|--|--|--|
|                  |                                        |              | Б                    | Ж     | У      |                                | В1            | В2   | С     | А       | Д    | К       | Са     | Р      | Mg     | Fe    | I                         | Se    | F      |  |  |  |  |  |  |  |
| 1                | 2                                      | 3            | 4                    | 5     | 6      | 7                              | 8             | 9    | 10    | 11      | 12   | 13      | 14     | 15     | 16     | 17    | 18                        | 19    | 20     |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак          |                                        |              |                      |       |        |                                |               |      |       |         |      |         |        |        |        |       |                           |       |        |  |  |  |  |  |  |  |
| 54               | Салат из свежкы с яблоками             | 100          | 1,09                 | 6,08  | 11,21  | 103,9                          | 0,01          | 0,03 | 3,68  | 0,81    | 0,01 | 217,92  | 28,63  | 28,21  | 14,97  | 1,33  | 39,77                     | 0,48  | 13,55  |  |  |  |  |  |  |  |
| 243/755          | Сосиски отварные с томатным соусом     | 100          | 6,15                 | 12,02 | 3,89   | 149,4                          | 0,01          | 0,00 | 1,2   | 0,04    | 0,00 | 0,00    | 22,92  | 86,24  | 13,19  | 1,03  | 0,00                      | 0,00  | 0,00   |  |  |  |  |  |  |  |
| 202/305          | Макаронные изделия отварные            | 180          | 6,63                 | 5,42  | 31,74  | 202,14                         | 0,06          | 0,01 | 0,00  | 19      | 0,07 | 57,12   | 16,66  | 49,22  | 7,82   | 0,98  | 54,72                     | 0,04  | 14,46  |  |  |  |  |  |  |  |
| 383/Акт          | Кисель + С витамин                     | 200          | 0,00                 | 0,00  | 30,96  | 118,62                         | 0,00          | 0,00 | 12,89 | 6       | 8,4  | 0,00    | 36,2   | 0,00   | 0,22   | 0,1   | 0,00                      | 0,00  | 4,8    |  |  |  |  |  |  |  |
| ПР               | Хлеб пшеничный                         | 30           | 2,43                 | 0,3   | 14,64  | 81,02                          | 0,03          | 0,09 | 0,00  | 0,00    | 0,09 | 27,9    | 12     | 19,5   | 4,2    | 0,33  | 0,96                      | 1,8   | 7,35   |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого за Завтрак |                                        |              |                      |       |        |                                |               |      |       |         |      |         |        |        |        |       |                           |       |        |  |  |  |  |  |  |  |
|                  |                                        | 610          | 16,3                 | 23,82 | 92,44  | 655,08                         | 0,11          | 0,13 | 17,77 | 25,85   | 8,57 | 302,94  | 116,41 | 183,17 | 40,4   | 3,77  | 95,45                     | 2,32  | 40,16  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед             |                                        |              |                      |       |        |                                |               |      |       |         |      |         |        |        |        |       |                           |       |        |  |  |  |  |  |  |  |
| 62               | Салат из моркови (припущ.) с сахаром   | 100          | 1,25                 | 0,1   | 11,48  | 81,7                           | 0,03          | 0,04 | 2,88  | 1152    | 0,00 | 115,2   | 15,61  | 31,68  | 21,89  | 0,41  | 2,88                      | 0,06  | 31,68  |  |  |  |  |  |  |  |
| 103              | Суп картофельный с вермишелью, зеленью | 250/1        | 2,75                 | 2,94  | 19,75  | 118,25                         | 0,09          | 0,05 | 7,3   | 201,4   | 0,00 | 391,03  | 22,37  | 59,25  | 22,62  | 0,95  | 74,48                     | 0,26  | 28,18  |  |  |  |  |  |  |  |
| 270              | котлеты "Московские"                   | 100          | 15,49                | 11,55 | 8,69   | 167                            | 0,24          | 0,08 | 1,38  | 80,04   | 0,03 | 40,18   | 10,85  | 80,69  | 8,23   | 1,21  | 22,71                     | 0,71  | 15,46  |  |  |  |  |  |  |  |
| 303/Акт          | Каша гречневая с маслом сл.            | 180          | 10,32                | 7,31  | 46,37  | 292,5                          | 0,14          | 0,08 | 0,00  | 16,74   | 0,08 | 143,57  | 15,66  | 119,54 | 78,68  | 2,68  | 71,71                     | 2,31  | 9,26   |  |  |  |  |  |  |  |
| Акт              | Компот из свежзамороженных ягод        | 200          | 0,67                 | 0,3   | 7,68   | 32                             | 0,00          | 0,00 | 0,00  | 0,00    | 0,00 | 0,00    | 0,3    | 0,00   | 0,00   | 0,05  | 0,00                      | 0,00  | 0,00   |  |  |  |  |  |  |  |
| ПР               | Хлеб пшеничный                         | 30           | 2,43                 | 0,3   | 14,64  | 81,02                          | 0,03          | 0,09 | 0,00  | 0,00    | 0,09 | 27,9    | 12     | 19,5   | 4,2    | 0,33  | 0,96                      | 1,8   | 7,35   |  |  |  |  |  |  |  |
| ПР               | Хлеб ржано пшеничный                   | 30           | 2,43                 | 1,02  | 12,66  | 66,6                           | 0,05          | 0,24 | 0,12  | 0,00    | 0,24 | 73,5    | 19,5   | 47,4   | 14,1   | 1,17  | 0,00                      | 9,27  | 4,35   |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого за Обед    |                                        | 891          | 35,34                | 23,52 | 121,27 | 839,07                         | 0,58          | 0,58 | 11,68 | 1450,18 | 0,44 | 791,38  | 96,29  | 358,06 | 149,72 | 6,8   | 172,74                    | 14,41 | 96,28  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого за день    |                                        | 1501         | 51,64                | 47,34 | 213,71 | 1494,15                        | 0,69          | 0,71 | 29,45 | 1476,01 | 9,01 | 1094,31 | 212,7  | 541,23 | 190,12 | 10,57 | 268,19                    | 16,73 | 136,44 |  |  |  |  |  |  |  |



# Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 5

Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний

Категория: Многолетние 5-11 клсс

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                       | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |      |       |        |      |        | Минеральные вещества (мг) |        |        |       |        |       |        |  |
|-------------------------|------------------------------------------------------|-----------------|-------------------------|-------|--------|-------------------------------------------|---------------|------|-------|--------|------|--------|---------------------------|--------|--------|-------|--------|-------|--------|--|
|                         |                                                      |                 | Б                       | Ж     | У      |                                           | В1            | В2   | С     | А      | Д    | К      | Са                        | Р      | Mg     | Fe    | I      | Se    | F      |  |
| 1                       | 2                                                    | 3               | 4                       | 5     | 6      | 7                                         | 8             | 9    | 10    | 11     | 12   | 13     | 14                        | 15     | 16     | 17    | 18     | 19    | 20     |  |
| <b>Завтрак</b>          |                                                      |                 |                         |       |        |                                           |               |      |       |        |      |        |                           |        |        |       |        |       |        |  |
| 338                     | Яблоко                                               | 100             | 0,4                     | 0,4   | 9,8    | 47                                        | 0,02          | 0,02 | 4     | 3      | 0,00 | 230,74 | 14,08                     | 9,57   | 7,83   | 1,91  | 1,76   | 0,26  | 7,04   |  |
| 289                     | Рату овощное из птицы                                | 250             | 16,29                   | 13,13 | 22,84  | 279,25                                    | 0,15          | 0,15 | 12,39 | 437,5  | 0,00 | 637,47 | 36,14                     | 160,59 | 42,36  | 1,87  | 43,03  | 7,53  | 177,29 |  |
| 376                     | Чай с сахаром                                        | 200             | 0,07                    | 0,02  | 15     | 93                                        | 0,00          | 0,01 | 0,00  | 0,3    | 0,00 | 20,58  | 4,66                      | 7,18   | 3,83   | 0,76  | 0,00   | 0,00  | 0,00   |  |
| ПР                      | Хлеб пшеничный                                       | 30              | 2,43                    | 0,3   | 14,64  | 81,02                                     | 0,03          | 0,09 | 0,00  | 0,00   | 0,09 | 27,9   | 12                        | 19,5   | 4,2    | 0,33  | 0,96   | 1,8   | 7,35   |  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                      | 580             | 19,19                   | 13,85 | 62,28  | 500,27                                    | 0,2           | 0,27 | 16,39 | 440,8  | 0,09 | 916,69 | 66,88                     | 196,8  | 58,22  | 4,87  | 45,75  | 9,59  | 191,68 |  |
| <b>Обед</b>             |                                                      |                 |                         |       |        |                                           |               |      |       |        |      |        |                           |        |        |       |        |       |        |  |
| 20                      | Салат из свежих огурцов с луком репчатым             | 100             | 0,84                    | 6,11  | 3,28   | 64,53                                     | 0,03          | 0,00 | 8,49  | 0,05   | 0,00 | 24,23  | 27,72                     | 42,41  | 13,29  | 0,63  | 56,76  | 0,07  | 4,53   |  |
| 82                      | Борщ из свежей капусты с картошкой сметаной, зеленью | 250/5/1         | 2                       | 5,86  | 11,25  | 113,98                                    | 0,03          | 0,04 | 7,65  | 164,26 | 0,00 | 227,05 | 49,72                     | 38,57  | 17,96  | 0,82  | 39,33  | 1,73  | 17,38  |  |
| 268/75                  | Шницель из мяса с соусом                             | 100             | 6,94                    | 13,99 | 10,73  | 196,36                                    | 0,24          | 0,08 | 1,34  | 80,04  | 0,03 | 38,73  | 10,58                     | 80,19  | 8,11   | 1,2   | 22,68  | 0,7   | 15,19  |  |
| 304                     | Рис отварной с м/сливочным                           | 180             | 4,32                    | 4,42  | 43,68  | 231,74                                    | 0,03          | 0,02 | 0,00  | 13,5   | 0,07 | 46,18  | 9,72                      | 72,75  | 23,78  | 0,52  | 53,46  | 0,04  | 23,88  |  |
| 348                     | Компот из кураги + С витамин                         | 200             | 0,78                    | 0,05  | 27,63  | 114,8                                     | 0,01          | 0,03 | 0,55  | 69,96  | 0,00 | 285,02 | 28,58                     | 25,42  | 18,29  | 0,62  | 0,00   | 0,00  | 0,00   |  |
| ПР                      | Хлеб пшеничный                                       | 30              | 2,43                    | 0,3   | 14,64  | 81,02                                     | 0,03          | 0,09 | 0,00  | 0,00   | 0,09 | 27,9   | 12                        | 19,5   | 4,2    | 0,33  | 0,96   | 1,8   | 7,35   |  |
| ПР                      | Хлеб ржаном пшеничный                                | 30              | 2,43                    | 1,02  | 12,66  | 66,6                                      | 0,05          | 0,24 | 0,12  | 0,00   | 0,24 | 73,5   | 19,5                      | 47,4   | 14,1   | 1,17  | 0,00   | 9,27  | 4,35   |  |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                      | 896             | 19,74                   | 31,75 | 123,87 | 869,03                                    | 0,42          | 0,5  | 18,15 | 327,81 | 0,43 | 722,61 | 157,82                    | 326,24 | 99,73  | 5,29  | 173,19 | 13,61 | 72,68  |  |
| <b>Итого за день</b>    |                                                      | 1476            | 38,93                   | 45,6  | 186,15 | 1369,3                                    | 0,62          | 0,77 | 34,54 | 768,61 | 0,52 | 1639,3 | 224,7                     | 523,04 | 157,99 | 10,16 | 218,94 | 23,2  | 264,36 |  |

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**  
**Сборник рецептов блюд 2011 года Могилыный М.П.**

Сезон: Осенне-зимний  
 День: 6  
 Неделя: 2

Категория: многолетние 5-11 клсс

| №<br>реп.        | Примем пищи, наименование блюда              | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |      |       |        |      |        |        |        |        |      | Минеральные вещества (мг) |       |        |  |  |  |  |  |  |  |
|------------------|----------------------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|------|-------|--------|------|--------|--------|--------|--------|------|---------------------------|-------|--------|--|--|--|--|--|--|--|
|                  |                                              |              | Б                    | Ж     | У      |                                | В1            | В2   | С     | А      | Д    | К      | Са     | Р      | Mg     | Fe   | I                         | Se    | F      |  |  |  |  |  |  |  |
| 1                | 2                                            | 3            | 4                    | 5     | 6      | 7                              | 8             | 9    | 10    | 11     | 12   | 13     | 14     | 15     | 16     | 17   | 18                        | 19    | 20     |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак          |                                              |              |                      |       |        |                                |               |      |       |        |      |        |        |        |        |      |                           |       |        |  |  |  |  |  |  |  |
| 2                | Бутерброд с повидлом                         | 60           | 5,21                 | 6,47  | 62,57  | 318,72                         | 0,1           | 0,00 | 0,7   | 0,3    |      | 0,00   | 22,86  | 64,36  | 22,98  | 1,5  |                           |       |        |  |  |  |  |  |  |  |
| 268              | Котлеты из мяса с соусом                     | 100          | 6,94                 | 13,99 | 10,73  | 196,36                         | 0,24          | 0,08 | 1,38  | 80,04  | 0,03 | 40,18  | 10,85  | 80,69  | 8,23   | 1,21 | 22,71                     | 0,71  | 15,46  |  |  |  |  |  |  |  |
| 171              | Каша перловая рассыпчатая с маслом сливочным | 180          | 5,35                 | 5,21  | 38,03  | 220,32                         | 0,04          | 0,03 | 0,00  | 13,5   | 0,07 | 71,17  | 22,27  | 139,7  | 17,3   | 0,81 | 52,8                      | 16,27 | 0,12   |  |  |  |  |  |  |  |
| 377              | Чай с лимоном                                | 200/3,5      | 0,13                 | 0,02  | 15,2   | 97                             | 0,00          | 0,01 | 0,56  | 1,39   | 0,35 | 25,32  | 5,89   | 7,85   | 4,19   | 0,78 | 0,00                      | 0,01  | 1,36   |  |  |  |  |  |  |  |
| ПП               | Хлеб пшеничный                               | 30           | 2,43                 | 0,3   | 14,64  | 81,02                          | 0,03          | 0,09 | 0,00  | 0,00   | 0,09 | 27,9   | 12     | 19,5   | 4,2    | 0,33 | 0,96                      | 1,8   | 7,35   |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого за Завтрак |                                              | 574          | 20,06                | 25,99 | 141,17 | 913,42                         | 0,41          | 0,21 | 2,64  | 95,23  | 0,54 | 164,57 | 73,87  | 312,1  | 56,9   | 4,63 | 76,47                     | 18,79 | 24,29  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед             |                                              |              |                      |       |        |                                |               |      |       |        |      |        |        |        |        |      |                           |       |        |  |  |  |  |  |  |  |
| 45               | Салат из белокочанной капусты с морковью     | 100          | 1,3                  | 3,25  | 6,47   | 60,4                           | 0,02          | 0,03 | 14,69 | 201,42 | 0,00 | 215,17 | 41,32  | 27,83  | 15,05  | 0,53 | 61,35                     | 6,9   | 5,7    |  |  |  |  |  |  |  |
| 388              | Уха рыбацкая                                 | 15/250/1     | 4,85                 | 31,28 | 9,84   | 307,66                         | 0,08          | 0,06 | 5,75  | 4,42   | 0,00 | 354,03 | 16,98  | 70,16  | 19,04  | 0,69 | 46,23                     | 7,4   | 88,52  |  |  |  |  |  |  |  |
| 243/75           | Соусы отварные с томатным соусом             | 100          | 6,15                 | 12,02 | 3,89   | 149,4                          | 0,01          | 0,00 | 1,2   | 0,04   | 0,00 | 0,00   | 22,92  | 86,24  | 13,19  | 1,03 | 0,00                      | 0,00  | 0,00   |  |  |  |  |  |  |  |
| 202/309          | Макаронные изделия отварные                  | 180          | 6,63                 | 5,42  | 31,74  | 202,14                         | 0,06          | 0,01 | 0,00  | 19     | 0,07 | 57,12  | 16,66  | 49,22  | 7,82   | 0,98 | 54,72                     | 0,04  | 14,46  |  |  |  |  |  |  |  |
| 342              | Компот из свежих яблок + С витамин           | 200          | 0,16                 | 0,16  | 27,88  | 114,6                          | 0,01          | 0,01 | 1,83  | 0,02   | 0,01 | 92,3   | 6,13   | 3,84   | 3,15   | 0,84 | 0,7                       | 0,1   | 2,82   |  |  |  |  |  |  |  |
| ПП               | Хлеб пшеничный                               | 30           | 2,43                 | 0,3   | 14,64  | 81,02                          | 0,03          | 0,09 | 0,00  | 0,00   | 0,09 | 27,9   | 12     | 19,5   | 4,2    | 0,33 | 0,96                      | 1,8   | 7,35   |  |  |  |  |  |  |  |
| ПП               | Хлеб ржаной пшеничный                        | 30           | 2,43                 | 1,02  | 12,66  | 66,6                           | 0,05          | 0,24 | 0,12  | 0,00   | 0,24 | 73,5   | 19,5   | 47,4   | 14,1   | 1,17 | 0,00                      | 9,27  | 4,35   |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого за Обед    |                                              | 906          | 23,95                | 53,45 | 107,12 | 981,82                         | 0,26          | 0,44 | 23,59 | 224,9  | 0,41 | 820,02 | 135,51 | 304,19 | 76,55  | 5,57 | 163,96                    | 25,51 | 123,2  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого за день    |                                              | 1480         | 44,01                | 79,44 | 248,29 | 1895,24                        | 0,67          | 0,65 | 26,23 | 320,13 | 0,95 | 984,59 | 209,38 | 616,29 | 133,45 | 10,2 | 240,43                    | 44,3  | 147,49 |  |  |  |  |  |  |  |



## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могилынский М.П.

День: 7

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 2

Категория: многодетные 5-11 клсс

| №<br>реп.        | Прием пищи, наименование блюда               | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |      |       |        |      |        |        |        |        |      | Минеральные вещества (мг) |       |       |  |  |  |  |  |  |  |
|------------------|----------------------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|------|-------|--------|------|--------|--------|--------|--------|------|---------------------------|-------|-------|--|--|--|--|--|--|--|
|                  |                                              |              | Б                    | Ж     | У      |                                | В1            | В2   | С     | А      | Д    | К      | Са     | Р      | Mg     | Fe   | I                         | Se    | F     |  |  |  |  |  |  |  |
| 1                | 2                                            | 3            | 4                    | 5     | 6      | 7                              | 8             | 9    | 10    | 11     | 12   | 13     | 14     | 15     | 16     | 17   | 18                        | 19    | 20    |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак          |                                              |              |                      |       |        |                                |               |      |       |        |      |        |        |        |        |      |                           |       |       |  |  |  |  |  |  |  |
| 3                | Булгурброд с сыром                           | 60           | 7,4                  | 5,52  | 19,68  | 157,94                         | 0,1           | 0,17 | 0,06  | 31,2   | 0,31 | 51,81  | 170,88 | 113    | 11,69  | 0,51 | 1,28                      | 4,95  | 9,8   |  |  |  |  |  |  |  |
| 173              | Каша вязкая молочная пшеничная               | 250/5        | 10,29                | 13,16 | 52,76  | 371,43                         | 0,18          | 0,14 | 0,52  | 27,6   | 0,08 | 210,06 | 121,89 | 181,61 | 48,48  | 1,32 | 45,1                      | 2,99  | 30,04 |  |  |  |  |  |  |  |
| 379              | Кофейный напиток с молоком                   | 200          | 3,17                 | 2,68  | 15,95  | 100,6                          | 0,07          | 0,13 | 0,52  | 13,29  | 0,00 | 183,81 | 111,63 | 106,79 | 30,67  | 1,11 | 7,92                      | 1,76  | 17,6  |  |  |  |  |  |  |  |
| ПР               | Хлеб пшеничный                               | 35           | 2,66                 | 0,28  | 17,22  | 82,25                          | 0,04          | 0,11 | 0,00  | 0,00   | 0,11 | 32,55  | 14     | 22,75  | 4,9    | 0,39 | 1,12                      | 2,1   | 8,58  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого за Завтрак |                                              | 550          | 23,52                | 21,64 | 105,61 | 712,22                         | 0,39          | 0,55 | 1,1   | 72,09  | 0,5  | 478,23 | 418,4  | 424,15 | 95,74  | 3,33 | 55,42                     | 11,8  | 66,02 |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед             |                                              |              |                      |       |        |                                |               |      |       |        |      |        |        |        |        |      |                           |       |       |  |  |  |  |  |  |  |
| 20               | Салат из свежих огурцов с луком репчатым     | 100          | 0,84                 | 6,11  | 3,28   | 64,53                          | 0,03          | 0,00 | 8,49  | 0,05   | 0,00 | 24,23  | 27,72  | 42,41  | 13,29  | 0,63 | 56,76                     | 0,07  | 4,53  |  |  |  |  |  |  |  |
| 99               | Суп из овощей со сметаной и зеленью          | 250/5/1      | 1,79                 | 5,94  | 9,41   | 105,4                          | 0,06          | 0,04 | 7,68  | 168,82 | 0,00 | 263,78 | 28,13  | 41,45  | 16,77  | 0,66 | 73,61                     | 1,59  | 18,09 |  |  |  |  |  |  |  |
| 272/330          | Биточки запеченные в сметанном соусе с рисом | 250          | 15                   | 29,63 | 40,23  | 496,67                         | 0,24          | 0,08 | 1,38  | 80,04  | 0,03 | 40,18  | 10,85  | 80,69  | 8,23   | 1,21 | 22,71                     | 0,71  | 15,46 |  |  |  |  |  |  |  |
| 389              | Сок фруктовый в ассортименте                 | 200          | 1                    | 0,00  | 20,2   | 84,8                           | 0,02          | 0,00 | 4     | 0,00   | 0,00 | 0,00   | 14     | 14     | 8      | 0,6  | 0,00                      | 0,00  | 0,00  |  |  |  |  |  |  |  |
| ПР               | Хлеб пшеничный                               | 30           | 2,43                 | 0,3   | 14,64  | 81,02                          | 0,03          | 0,09 | 0,00  | 0,00   | 0,09 | 27,9   | 12     | 19,5   | 4,2    | 0,33 | 0,96                      | 1,8   | 7,35  |  |  |  |  |  |  |  |
| ПР               | Хлеб ржано пшеничный                         | 30           | 2,43                 | 1,02  | 12,66  | 66,6                           | 0,05          | 0,24 | 0,12  | 0,00   | 0,24 | 73,5   | 19,5   | 47,4   | 14,1   | 1,17 | 0,00                      | 9,27  | 4,35  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого за Обед    |                                              | 866          | 23,49                | 43    | 100,42 | 899,02                         | 0,43          | 0,45 | 21,67 | 248,91 | 0,36 | 429,59 | 112,2  | 245,45 | 64,59  | 4,6  | 154,04                    | 13,44 | 49,78 |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого за день    |                                              | 1416         | 47,01                | 64,64 | 206,03 | 1611,24                        | 0,82          | 1    | 22,77 | 321    | 0,86 | 907,82 | 530,6  | 669,6  | 160,33 | 7,93 | 209,46                    | 25,24 | 115,8 |  |  |  |  |  |  |  |



## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 8

Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний  
Категория: многолетние 5-11 клсс

| №<br>реп.               | Примем пищи, наименование блюда        | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |      |       |        |      |         | Минеральные вещества (мг) |        |        |       |        |       |        |
|-------------------------|----------------------------------------|-----------------|-------------------------|-------|--------|-------------------------------------------|---------------|------|-------|--------|------|---------|---------------------------|--------|--------|-------|--------|-------|--------|
|                         |                                        |                 | Б                       | Ж     | У      |                                           | В1            | В2   | С     | А      | Д    | К       | Са                        | Р      | Mg     | Fe    | I      | Se    | F      |
| 1                       | 2                                      | 3               | 4                       | 5     | 6      | 7                                         | 8             | 9    | 10    | 11     | 12   | 13      | 14                        | 15     | 16     | 17    | 18     | 19    | 20     |
| <b>Завтрак</b>          |                                        |                 |                         |       |        |                                           |               |      |       |        |      |         |                           |        |        |       |        |       |        |
| 63                      | Салат из моркови (припущ.) и кураги    | 100             | 1,5                     | 0,11  | 14,52  | 64,08                                     | 0,04          | 0,05 | 2,86  | 134,06 | 0,00 | 169,29  | 20,84                     | 35,91  | 24,95  | 0,51  | 2,8    | 0,06  | 30,8   |
| 297/756                 | Фрикадельки из птицы с томатным соусом | 100             | 7,23                    | 8,24  | 7,05   | 125,19                                    | 0,09          | 0,00 | 2,51  | 0,18   |      | 0,00    | 25,67                     | 68,71  | 15,47  | 0,59  |        |       |        |
| 202/309                 | Макаронные изделия отварные            | 180             | 6,63                    | 5,42  | 31,74  | 202,14                                    | 0,06          | 0,01 | 0,00  | 19     | 0,07 | 57,12   | 16,66                     | 49,22  | 7,82   | 0,98  | 54,72  | 0,04  | 14,46  |
| 48 (АК)                 | Компот из изюма + С витамином.         | 200             | 0,35                    | 0,08  | 29,85  | 122,2                                     | 0,02          | 0,01 | 0,23  | 0,54   | 1,5  | 103,34  | 13,98                     | 16,85  | 5,5    | 0,45  | 0,11   | 0,08  | 30,87  |
| ПП                      | Хлеб пшеничный                         | 30              | 2,43                    | 0,3   | 14,64  | 81,02                                     | 0,03          | 0,09 | 0,00  | 0,09   | 0,09 | 27,9    | 12                        | 19,5   | 4,2    | 0,33  | 0,96   | 1,8   | 7,35   |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                        | 610             | 18,14                   | 14,15 | 97,8   | 594,63                                    | 0,24          | 0,16 | 5,6   | 153,74 | 1,66 | 357,65  | 89,15                     | 190,19 | 57,94  | 2,86  | 58,59  | 1,98  | 83,48  |
| <b>Обед</b>             |                                        |                 |                         |       |        |                                           |               |      |       |        |      |         |                           |        |        |       |        |       |        |
| 67                      | Винегрет овощной                       | 100             | 1,4                     | 10,04 | 7,29   | 125,1                                     | 0,04          | 0,03 | 3,98  | 201,46 | 0,00 | 211,83  | 22,83                     | 36,37  | 16,55  | 0,7   | 37,94  | 0,22  | 17,78  |
| 108/108                 | Суп картофельный с клецками и зеленью  | 250             | 2,65                    | 4,1   | 14,94  | 104,36                                    | 0,06          | 0,05 | 3,92  | 169,72 | 0,17 | 233,18  | 16                        | 44,95  | 14,35  | 0,66  | 48,91  | 1,75  | 21,26  |
| 268/756                 | Щицеель из мяса с соусом               | 100             | 6,94                    | 13,99 | 10,73  | 196,36                                    | 0,24          | 0,08 | 1,34  | 80,04  | 0,03 | 38,73   | 10,58                     | 80,19  | 8,11   | 1,2   | 22,68  | 0,7   | 15,19  |
| 303/АК                  | Каша гречневая с маслом сл             | 180             | 10,32                   | 7,31  | 46,37  | 292,5                                     | 0,14          | 0,08 | 0,00  | 16,74  | 0,08 | 143,57  | 15,66                     | 119,54 | 78,68  | 2,68  | 71,71  | 2,31  | 9,26   |
| 348                     | Компот из кураги + С витамином         | 200             | 0,78                    | 0,05  | 27,63  | 114,8                                     | 0,01          | 0,03 | 0,55  | 69,96  | 0,00 | 285,02  | 28,58                     | 25,42  | 18,29  | 0,62  | 0,00   | 0,00  | 0,00   |
| ПП                      | Хлеб пшеничный                         | 30              | 2,43                    | 0,3   | 14,64  | 81,02                                     | 0,03          | 0,09 | 0,00  | 0,00   | 0,09 | 27,9    | 12                        | 19,5   | 4,2    | 0,33  | 0,96   | 1,8   | 7,35   |
| ПП                      | Хлеб ржано пшеничный                   | 30              | 2,13                    | 1,02  | 12,66  | 66,6                                      | 0,06          | 0,24 | 0,12  | 0,00   | 0,24 | 73,5    | 19,5                      | 47,4   | 14,1   | 1,17  | 0,00   | 9,27  | 4,35   |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                        | 890             | 26,95                   | 36,81 | 134,26 | 980,74                                    | 0,57          | 0,6  | 9,91  | 537,92 | 0,61 | 1013,71 | 125,15                    | 373,37 | 154,28 | 7,36  | 182,2  | 16,05 | 75,19  |
| <b>Итого за день</b>    |                                        | 1500            | 45,09                   | 50,96 | 232,06 | 1575,37                                   | 0,81          | 0,76 | 15,51 | 1691,7 | 2,27 | 1371,34 | 214,3                     | 563,56 | 212,22 | 10,22 | 240,79 | 18,03 | 158,67 |

# Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 9

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 2

Категория: многолетние 5-11 клсс

| №<br>реп.               | Примечание, наименование блюда             | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |      |       |        |       |        |        |        |        |      | Минеральные вещества (мг) |       |        |  |  |
|-------------------------|--------------------------------------------|-----------------|-------------------------|-------|--------|-------------------------------------------|---------------|------|-------|--------|-------|--------|--------|--------|--------|------|---------------------------|-------|--------|--|--|
|                         |                                            |                 | Б                       | Ж     | У      |                                           | В1            | В2   | С     | А      | Д     | К      | Са     | Р      | Mg     | Fe   | I                         | Se    | F      |  |  |
| 1                       | 2                                          | 3               | 4                       | 5     | 6      | 7                                         | 8             | 9    | 10    | 11     | 12    | 13     | 14     | 15     | 16     | 17   | 18                        | 19    | 20     |  |  |
| <b>Завтрак</b>          |                                            |                 |                         |       |        |                                           |               |      |       |        |       |        |        |        |        |      |                           |       |        |  |  |
| Акт                     | Салат Степной                              | 100             | 1,75                    | 6,18  | 9,25   | 100                                       | 0,03          | 0,02 | 2,97  | 215,94 | 0,00  | 123,9  | 13,84  | 26,29  | 11,27  | 0,44 | 36,69                     | 0,09  | 12,73  |  |  |
| 291                     | Плов из птицы                              | 250             | 21,88                   | 13,88 | 44,66  | 381,66                                    | 0,08          | 0,09 | 2,77  | 261,66 | 0,00  | 180,99 | 31,28  | 154,19 | 39,02  | 1,32 | 108,88                    | 5,66  | 139,76 |  |  |
| 83/Акт                  | Кисель + С витамин                         | 200             | 0,00                    | 0,00  | 30,96  | 118,62                                    | 0,00          | 0,00 | 12,89 | 6      | 8,4   | 0,00   | 36,2   | 0,00   | 0,22   | 0,1  | 0,00                      | 0,00  | 4,8    |  |  |
| ПР                      | Хлеб пшеничный                             | 30              | 2,43                    | 0,3   | 14,64  | 81,02                                     | 0,03          | 0,09 | 0,00  | 0,00   | 0,09  | 27,9   | 12     | 19,5   | 4,2    | 0,33 | 0,96                      | 1,8   | 7,35   |  |  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                            | 580             | 26,06                   | 20,36 | 99,51  | 681,3                                     | 0,14          | 0,2  | 18,63 | 483,6  | 8,49  | 332,79 | 93,32  | 199,98 | 54,71  | 2,19 | 146,53                    | 7,55  | 164,64 |  |  |
| <b>Обед</b>             |                                            |                 |                         |       |        |                                           |               |      |       |        |       |        |        |        |        |      |                           |       |        |  |  |
| 75                      | Икра морковная                             | 100             | 1,68                    | 7,6   | 10,05  | 115,33                                    | 0,04          | 0,03 | 5,37  | 900,12 | 0,00  | 105,33 | 19,47  | 34,86  | 21,57  | 0,55 | 37,73                     | 0,09  | 27,61  |  |  |
| 113                     | Суп-лапша домашняя с<br>цукленком, зеленью | 10/250/1        | 5,91                    | 7,46  | 14,76  | 149,86                                    | 0,05          | 0,00 | 1     | 0,14   |       | 0,00   | 13,16  | 53,46  | 7,95   | 0,64 |                           |       |        |  |  |
| 229                     | Рыба, тушеная с овощами                    | 100             | 9,75                    | 4,95  | 3,8    | 105                                       | 0,06          | 0,06 | 3,22  | 363,8  | 10,11 | 266,73 | 33,51  | 147,86 | 39,92  | 0,76 | 118,2                     | 8,74  | 394,55 |  |  |
| 312                     | Пюре картофельное с м/сливоч               | 180             | 3,67                    | 5,76  | 24,53  | 164,7                                     | 0,12          | 0,11 | 10,38 | 18,78  | 0,07  | 633,24 | 40,96  | 84,62  | 28,69  | 1,07 | 60,23                     | 0,75  | 37,94  |  |  |
| Акт                     | Компот из свежемороженных ягод             | 200             | 0,67                    | 0,3   | 7,68   | 32                                        | 0,00          | 0,00 | 0,00  | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,3    | 0,00   | 0,00   | 0,05 | 0,00                      | 0,00  | 0,00   |  |  |
| ПР                      | Хлеб пшеничный                             | 30              | 2,43                    | 0,3   | 14,64  | 81,02                                     | 0,03          | 0,09 | 0,00  | 0,00   | 0,09  | 27,9   | 12     | 19,5   | 4,2    | 0,33 | 0,96                      | 1,8   | 7,35   |  |  |
| ПР                      | Хлеб пшеничный                             | 30              | 2,43                    | 0,3   | 14,64  | 81,02                                     | 0,03          | 0,09 | 0,00  | 0,00   | 0,09  | 27,9   | 12     | 19,5   | 4,2    | 0,33 | 0,96                      | 1,8   | 7,35   |  |  |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                            | 901             | 26,54                   | 26,67 | 90,1   | 728,93                                    | 0,33          | 0,38 | 19,97 | 282,8  | 10,36 | 1061,1 | 131,4  | 359,8  | 106,53 | 3,73 | 218,08                    | 13,18 | 474,8  |  |  |
| <b>Итого за День</b>    |                                            | 1481            | 52,6                    | 47,03 | 189,61 | 1410,23                                   | 0,47          | 0,58 | 38,6  | 766,4  | 18,85 | 393,8  | 224,72 | 559,78 | 161,24 | 5,92 | 364,61                    | 20,73 | 639,44 |  |  |



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд  
Сборник рецептов блюд 2011 года Могилыный М.П.

День: 10  
Неделя: 2  
Сезон: Осенне-зимний  
Категория: Многолетние 5-11 клсс

| №<br>реп.        | Прием пищи, наименование блюда                        | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |      |       |        |      |         |        | Минеральные вещества (мг) |        |      |        |       |        |  |
|------------------|-------------------------------------------------------|-----------------|-------------------------|-------|--------|-------------------------------------------|---------------|------|-------|--------|------|---------|--------|---------------------------|--------|------|--------|-------|--------|--|
|                  |                                                       |                 | Б                       | Ж     | У      |                                           | В1            | В2   | С     | А      | Д    | К       | Са     | Р                         | Mg     | Fe   | I      | Se    | F      |  |
| 1                | 2                                                     | 3               | 4                       | 5     | 6      | 7                                         | 8             | 9    | 10    | 11     | 12   | 13      | 14     | 15                        | 16     | 17   | 18     | 19    | 20     |  |
| Завтрак          |                                                       |                 |                         |       |        |                                           |               |      |       |        |      |         |        |                           |        |      |        |       |        |  |
| 338              | Яблоко                                                | 100             | 0,4                     | 0,4   | 9,8    | 47                                        | 0,02          | 0,02 | 4     | 3      | 0,00 | 230,74  | 14,08  | 9,57                      | 7,83   | 1,91 | 1,76   | 0,26  | 7,04   |  |
| 188              | Запеканка рисовая с творогом и с<br>молоком стуженным | 200/30          | 11,52                   | 8,01  | 65,89  | 393,3                                     | 0,1           | 0,22 | 0,45  | 21,94  | 0,32 | 170,74  | 157,17 | 217,29                    | 36,5   | 1,04 | 46,56  | 2,86  | 38,28  |  |
| 376              | Чай с сахаром                                         | 200             | 0,07                    | 0,02  | 15     | 93                                        | 0,00          | 0,01 | 0,00  | 0,3    | 0,00 | 20,58   | 4,66   | 7,18                      | 3,83   | 0,76 | 0,00   | 0,00  | 0,00   |  |
| ПР               | Хлеб пшеничный                                        | 30              | 2,43                    | 0,3   | 14,64  | 81,02                                     | 0,03          | 0,09 | 0,00  | 0,00   | 0,09 | 27,9    | 12     | 19,5                      | 4,2    | 0,33 | 0,96   | 1,8   | 7,35   |  |
| Итого за Завтрак |                                                       | 560             | 14,42                   | 8,73  | 105,33 | 614,32                                    | 0,15          | 0,34 | 4,45  | 25,24  | 0,41 | 449,96  | 187,91 | 253,54                    | 52,36  | 4,04 | 49,28  | 4,92  | 52,67  |  |
| Обед             |                                                       |                 |                         |       |        |                                           |               |      |       |        |      |         |        |                           |        |      |        |       |        |  |
| 45               | Салат из белокачанной капусты с<br>МОДКОВЬЮ           | 100             | 1,3                     | 3,25  | 6,47   | 60,4                                      | 0,02          | 0,03 | 14,69 | 201,42 | 0,00 | 215,17  | 41,32  | 27,83                     | 15,05  | 0,53 | 61,35  | 6,9   | 5,7    |  |
| 96/Акт           | Рассольник Ленинградский со<br>сметаной и зеленью     | 250/5/1         | 2,21                    | 6,04  | 12,25  | 117,43                                    | 0,09          | 0,06 | 8,76  | 205,12 | 0,00 | 413,28  | 28,28  | 69,9                      | 25,87  | 0,99 | 74,75  | 1,91  | 27,57  |  |
| 259              | Жаркое из птицы                                       | 250             | 14,74                   | 18,71 | 25,29  | 317,49                                    | 0,19          | 0,17 | 17,16 | 30,53  | 0,00 | 854,45  | 39,53  | 179,86                    | 47,28  | 2,25 | 76,13  | 7,59  | 180,91 |  |
| 349              | Компот из смеси сухофруктов + С<br>ВИТАМИН            | 200             | 0,66                    | 0,09  | 32,01  | 132,8                                     | 0,00          | 0,00 | 0,25  | 12     | 0,00 | 0,00    | 39,96  | 3,46                      | 1,7    | 0,11 | 0,00   | 0,00  | 0,00   |  |
| ПР               | Хлеб пшеничный                                        | 30              | 2,43                    | 0,3   | 14,64  | 81,02                                     | 0,03          | 0,09 | 0,00  | 0,00   | 0,09 | 27,9    | 12     | 19,5                      | 4,2    | 0,33 | 0,96   | 1,8   | 7,35   |  |
| ПР               | Хлеб ржано пшеничный                                  | 30              | 2,43                    | 1,02  | 12,66  | 66,6                                      | 0,05          | 0,24 | 0,12  | 0,00   | 0,24 | 73,5    | 19,5   | 47,4                      | 14,1   | 1,17 | 0,00   | 9,27  | 4,35   |  |
| Итого за Обед    |                                                       | 866             | 23,77                   | 29,41 | 103,32 | 775,74                                    | 0,38          | 0,59 | 40,98 | 449,07 | 0,33 | 1584,31 | 180,59 | 347,95                    | 108,2  | 5,38 | 213,19 | 27,47 | 225,88 |  |
| Итого за день    |                                                       | 1426            | 38,19                   | 38,14 | 208,65 | 1390,06                                   | 0,53          | 0,93 | 45,43 | 474,31 | 0,74 | 2034,26 | 368,5  | 601,49                    | 160,56 | 9,42 | 262,47 | 32,39 | 278,55 |  |